

アスパラのゴママヨ和え

材料（5人分）

アスパラガス	240g
パプリカ（赤）	2個
白すりゴマ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
練りわさび	少々

作り方

- 1 アスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、根元から1/3の皮をむく。
- 2 鍋に湯を沸かし、アスパラガスを入れ、さっと茹で水に取る。
- 3 冷めたら水気をふき、3~4cm長さの斜めきりにする。
- 4 パプリカは種を除き、1cm幅に切る。
- 5 4をさっと茹で、冷ます。
- 6 すりゴマ、マヨネーズ、わさびを混ぜてアスパラガスとパプリカを和える。



（料理：吉田地域女性部制作）